

Opp til du blir svimmel, ned til du blir ør!

Velkommen Frei SuperEnduro, arrangert av IL Norodd Sykkel. Et enduroritt med start og mål på Frei alpinsenter



Kontakt nummer til sekretariatet på ritt dagen er: 911 27 268

Rittet består av 4 fartsprøver (FP) med tidtaking og nødvendige transportetapper mellom disse.

Tiden man bruker på fartsprøvene legges til slutt sammen, og den med raskest totaltid vinner rittet. Slutt tiden vil ligge på rundt 20 min

Tidtaking:

Det er fastsatte starttider pr deltaker for hver FP, og etappetiden regnes fra starttiden og til klokkeslettet rytteren kommer i mål. Oversikt over starttider ligger i startnummerpakken og anbefales å tapes lett synlig på sykkelen. Startnummer må festes foran på sykkelen.

Program:

Fredag 5.juni:

17:00 – Frivillig gjennom sykling av løypene

Lørdag 6. Juni:

10:00 – Sekretariatet åpner.

11:00 – Frivillig seeding, oppmøte senest 10:30

12:30 – Startnummerutdeling og førermøte.

13:00 – Start

16:30 – Første Målgang

17:30 – Sosialt samvær. Mulighet for grilling ++

Transportetapper:

Transportetappene består av en god del sykling oppover, og det er relativt god tid til for å ta seg til startpunktet for FP.

Det viktig å være effektiv på transportetappene, da det alltid er greit å ha litt tid til småfiks av sykkel og inntak av næring før hver FP.

Deler av transportetappene vil også foregå på offentlig vei, og deltakere må ta hensyn til dette.

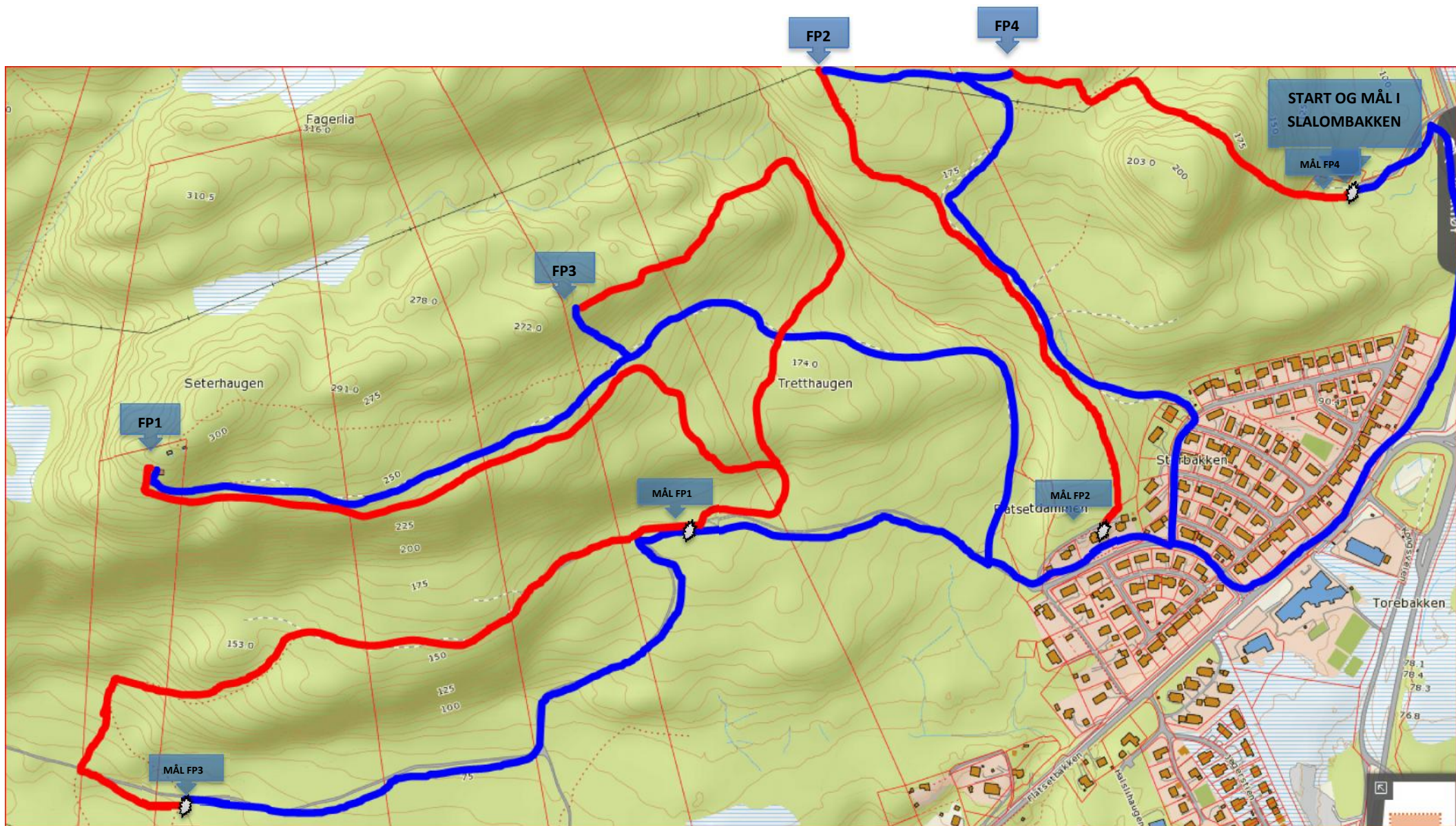
De som ikke rekker tidsfristen til FP, må kontakte ansvarlig starter og følge anvisningene som blir gitt.

Husk mat og rikelig med drikke. Det er ingen matstasjoner underveis, da hver enkelt utøver skal ha med dette som en del av utrustningen

Rittregler:

- Alle ryttere må betale startavgift og ha gyldig lisens. Deltakerne som ikke har helårslisens kan løse engangslisens.
- Løype: Er merket med merkeband og sperreband og må følges. Det er også satt opp en del skilt, som også må også følges. Rytterne skal holde seg til løypen, ikke ta snarveier, kappe svinger eller ta snarveier for å få tidsfordel
- Vær oppmerksom på at det også kan være fotgjengere som benytter stiene, da løypene går i populære turområder. Vis hensyn!
- Alle ryttere skal bruke hjelm når de sykler, både opp og ned. Øvrige beskyttelse som hansker, ryggskinne/rustning, kne, albu, rygg er valgfritt men anbefales.
- Det oppfordres på det aller sterkeste å ha med mobiltelefon med tilstrekkelig batteri, du kan være første person som oppdager en alvorlig skade
- Man skal være selvforsynt med reservedeler og mat. Alle rittets deltagere skal kjøre med ryggsekk. Innholdet i denne skal minimum være: Mobiltelefon – Slange – Pumpe – Multiverktøy – Førstehjelpspakke
- Stivett og respekt for natur er grunnleggende elementer for arrangementene både for å bevare fine stier, og for å bevare et godt forhold med lokale interesser. Det er forbudt med forsøpling eller unødige ødeleggelse av stier
- Bryter man merkeband må man tilbake i løypa der man brøyt båndet.
- Mislighold av regler kan føre til tidsstraff eller diskvalifisering basert på alvorlighetsgrad





Blå linje = transport

Rød linje = fartsetapper

Deler av etappe 1 og 3 går i samme trase